



PEDOMAN PELAKSANAAN

FESTIVAL OLAHRAGA RAKYAT

PROVINSI DKI JAKARTA



TAHUN
2026



DISIAPKAN OLEH :
**PORTINA
DKI JAKARTA**



www.portinadkijakarta.id



Portina DKI Jakarta



Portinadkijkt



Portinadkijakarta

PEDOMAN LOMBA OLAHRAGA TRADISIONAL DALAM KEGIATAN FESTIVAL OLAHRAGA RAKYAT JAKARTA TAHUN 2026

A. Peraturan lomba olahraga tradisional pada Festival Olahraga Rakyat Jakarta Tahun 2026 menyesuaikan peraturan olahraga tradisional yang berlaku saat ini dan disahkan oleh Persatuan Pelestari Olahraga Tradisional Indonesia (PORTINA).

B. Jenis Olahraga

Jenis olahraga yang di lombakan adalah Terompah Panjang, Terompah Pendek, Bola Gebog, Egrang, Sumpitan, dan Lari Balok. Jenis olahraga ini akan diikuti oleh peserta dengan ketentuan jenjang sebagai berikut:

No	Jenjang	Jenis Olahraga	Kategori	Jumlah Peserta		
				Putra	Putri	Jumlah
1	SD,SMP,SMA dan Umum	Lari Balok	Individu Putra	1		1
2	SD,SMP,SMA dan Umum	Lari Balok	Individu Putri		1	1
3	SD,SMP,SMA dan Umum	Egrang	Individu Putra	1		1
4	SD,SMP,SMA dan Umum	Egrang	Individu Putri		1	1
5	SD/MI	Terompah Pendek	Beregu Campuran	3	3	6
6	SD/MI	Bola Gebog	Beregu Putra	7		7
7	SMP/MTs	Terompah Panjang	Beregu Campuran	5	5	10
8	SMP/MTs	Sumpitan	Beregu Campuran	2	2	4
9	SMA/SMK	Terompah Panjang	Beregu Campuran	5	5	10
10	SMA/SMK	Sumpitan	Beregu Campuran	2	2	4

C. KETENTUAN PESERTA

- a. Peserta merupakan utusan dari Portina Wilayah Kota DKI Jakarta melalui surat tugas.
- b. Peserta terdaftar di kepanitiaan Portina Wilayah Kota DKI Jakarta.
- c. Peserta sehat jasmani dan rohani.
- d. Peserta berlomba sesuai jenis lombanya dengan jenjang
- e. Peserta membawa perlengkapan lomba pribadi.
- f. Peserta wajib menaati ketentuan dan peraturan lomba.
- g. Peserta wajib menjaga keamanan dan kenyamanan dalam lomba.
- h. Setiap peserta hanya boleh menjadi peserta dari satu jenis olahraga tradisional yang dilombakan, tidak dibenarkan peserta mengikuti lebih dari satu pertandingan/ lomba dari jenis olahraga yang dipertandingkan.
- i. Setiap Peserta wajib menghormati keputusan wasit/ juri, karena keputusan wasit/ juri adalah mutlak.

D. KETENTUAN PENDAMPING/ PELATIH

- a. Pendamping / Instruktur merupakan instruktur bersertifikat Portina DKI Jakarta.
- b. Pendamping/ Instruktur sehat jasmani dan rohani.
- c. Pendamping/ Instruktur wajib menaati ketentuan dan peraturan lomba.
- d. Pendamping/ Instruktur wajib menjaga keamanan dan kenyamanan dalam lomba.
- e. Setiap Pendamping/ Instruktur wajib menghormati keputusan wasit/ juri, karena keputusan wasit/ juri adalah mutlak.
- f. Pendamping/Instruktur yang membuat kegaduhan didalam perlombaan atau diluar perlombaan, maka sertifikatnya akan dibekukan.

E. KETENTUAN KHUSUS

- a. Peserta menggunakan pakaian olahraga lengkap.
- b. Untuk jenis olahraga egrang tidak bersepatu.
- c. Untuk jenis olahraga terompah panjang, Terompah Pendek, lari balok, sumpitan, diwajibkan menggunakan sepatu.
- d. Peserta wajib melaksanakan pemanasan sebelum lomba.
- e. Peserta bersama kontingen wajib mengantisipasi penanganan cepat jika terjadi cedera dengan membawa perlengkapan P3K.
- f. Peserta wajib mentaati peraturan pertandingan.
- g. Keputusan wasit/ juri adalah mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.
- h. Penandatangan berita acara pemenang adalah panitia yang bertugas sebagai delegasi teknis (*Technical Delegate*) Manager Kompetisi (*Competition Manager*) Manager Arena (*Venue Manager*)

F. Peraturan-peraturan Lomba

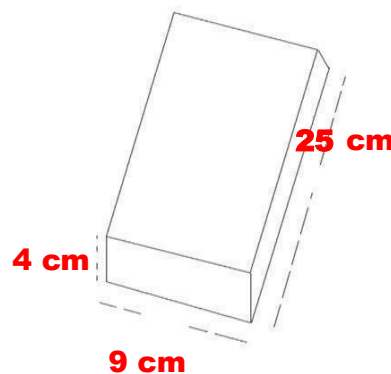
1. LARI BALOK

a. Deskripsi Umum

Olahraga lari balok merupakan olahraga permainan berupa adu kecepatan menempuh suatu jarak tertentu diatas empat buah balok kecil yang menyerupai batu bata, yang mana setiap habis melangkah pemain harus memindahkan balok yang dibelakangnya ke depan sebagai tempat berpijak dan begitu sampai ke garis akhir (finish). Dalam olahraga permainan lari balok menuntut pemainnya untuk lincah dan koordinasi gerak.

b. Perlengkapan

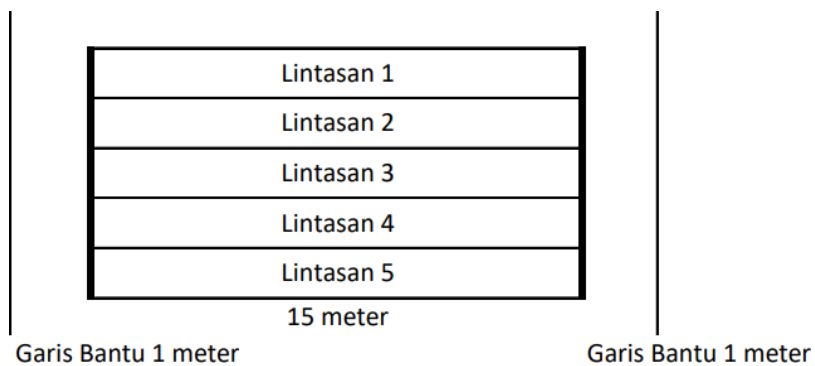
- Penggunaan alat (lari balok), ukuran Panjang 25 cm, lebar 9 cm Tinggi 4 cm



- c. Sistem Pertandingan menggunakan Sistem gugur (race).
- d. Cara Bermain
 - Sebelum perlombaan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang di petugas perlombaan.
 - Peserta berkumpul di pemanggil Pemain.
 - Peserta memasuki lintasan sesuai dengan panggilan dari pemanggil atlet dan berada di lintasan sesuai dengan bagan perlombaan.
 - Perlombaan menggunakan sistem individu waktu tercepat.
 - Sebelum perlombaan dimulai dalam seri, seluruh peserta dikumpulkan pada garis start.
 - Aba-aba perlombaan oleh wasit/juri start adalah :“ **Bersedia, Siap, Ya** “ sebelum dilakukan aba-aba semua pemain yang berada di garis start berada di belakang balok
 - Pada aba-aba “ **Bersedia** “ : pemain pertama berjalan dan kedua kaki menaiki balok dengan posisi berdiri.
 - Pada aba-aba “ **Siap** “ : peserta melakukannya dengan teknik jongkok dengan kaki berada diatas balok dan kedua tangan memegang balok bersiap untuk melakukan lari.
 - Pada aba-aba “ **Ya** “ : pemain pertama memulai perlombaan dengan cara berlari diatas balok tanpa kaki terjatuh ke tanah; Pengganti “ Ya “ dapat dilakukan dengan suara **peluit**.
 - Pemain berlari diatas balok sampai belakang garis Finish.

- Pemain dinyatakan gugur apabila:
 - Pada salah satu kaki atau kedua kaki menginjak/menyentuh tanah dalam lintasan.
 - Telapak tangan bertumpu pada tanah
 - Salah satu balok atau lebih dari pemain tidak keluar dari lintasan pada saat garis finish.
 - Dengan sengaja mengganggu peserta / atlet lain maka dinyatakan pelanggaran dan pemain tersebut diskualifikasi, Pemain yang terganggu jalannya oleh pemain lain, boleh melanjutkan permainannya
 - Menginjak lintasan atau keluar dari lintasanya.
- Penentuan Pemenang
- Pemenang ditentukan berdasarkan waktu tercepat dalam setiap racenya.

e. Gambar Lapangan



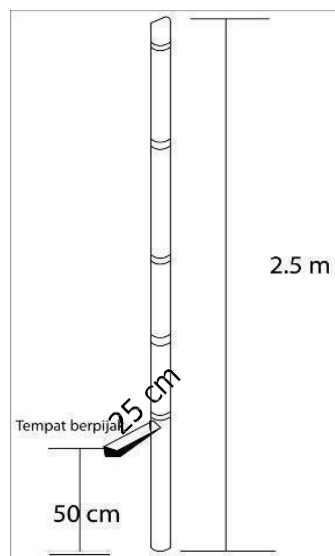
2. EGRANG

a. Deskripsi Umum

Egrang adalah olahraga tradisional yang menggunakan bambu sebagai pijakan berdiri pemainnya. Alatnya disebut egrang. Olahraga ini mengandalkan kemampuan keseimbangan saat berpijak di egrang.

b. Perlengkapan

Perlengkapan utama adalah egrang yang terbuat dari bambu. Dengan ukuran sebagai berikut:



Jenang SD tinggi pijakan 30 cm

c. Sistem Pertandingan

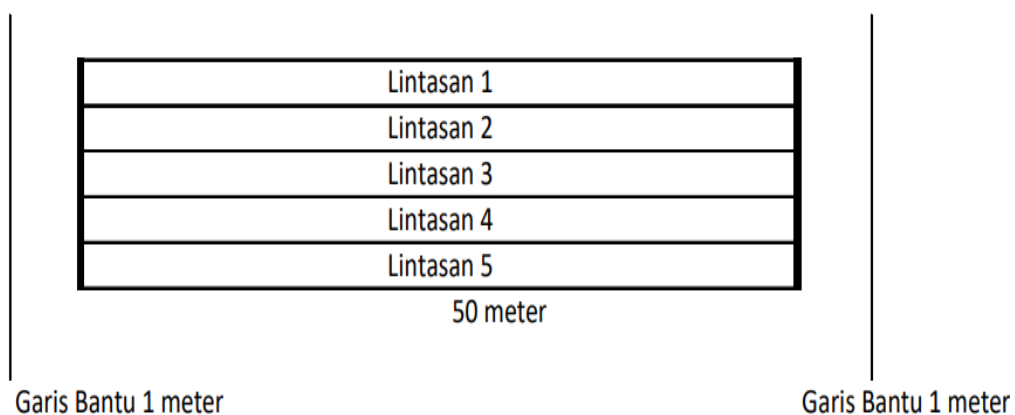
Sistem gugur

d. Cara Bermain

- Sebelum perlombaan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang dipetugas Perlombaan.
- Peserta berkumpul di pemanggil Pemain.
- Peserta memasuki lintasan sesuai dengan panggilan dari pemanggil atlet dan berada di lintasan sesuai dengan bagan perlombaan.
- Perlombaan menggunakan sistem individu jarak 50 meter.
- Aba-aba perlombaan oleh wasit/juri start adalah :“ **Bersedia, Siap, Ya** “ sebelum dilakukan aba-aba semua pemain memegang egrang berada 1 (satu) meter dari garis start.

- Pada aba-aba “ **Bersedia** “ : Kedua tangan memegang kedua egrang memajukan egrang mendekat ke garis start dan kedua kaki belum menaiki egrang.
- Pada aba-aba “ **Siap** “ : satu kaki (kanan atau kiri) diatas tempat berpijak.
- Pada aba-aba “ **Ya** “ : pemain memulai perlombaan dengan cara berlari; (Pengganti “Ya “ dapat dilakukan dengan suara **peluit**).
- Pemain harus berlari diatas egrang sampai melewati garis Finish
- Peserta dinyatakan gugur apabila pemain :
 - Salah satu kaki atau kedua kaki menginjak/menyentuh tanah
 - Salah satu egrang dari pemain tidak keluar dari garis batas lintasan atau seluruh egrang tidak keluar dari lintasan pada saat garis finish.
 - Dengan sengaja mengganggu peserta / atlet lain maka dinyatakan pelanggaran dan pemain tersebut diskualifikasi, Pemain yang terganggu jalannya oleh pemain lain, boleh melanjutkan permainannya
 - Menginjak lintasan atau keluar dari lintasanya.
- Pemenang ditentukan berdasarkan peserta / pemain waktu tercepat mencapai garis finish.

e. Gambar Lapangan

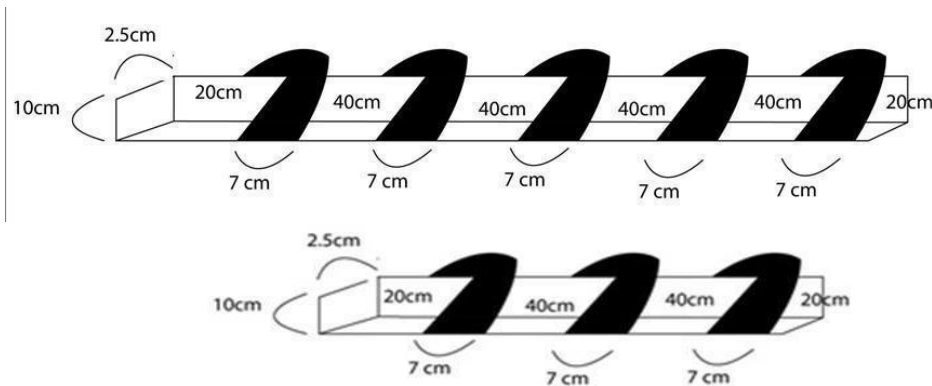


3. TEROMPAH

a. Deskripsi Umum

Terompah panjang adalah permainan olahraga tradisional yang mempergunakan kayu panjang dengan ukuran tertentu sebagai alat mengadu kecepatan dengan menempuh jarak yang telah ditentukan

b. Perlengkapan



c. Sistem Pertandingan

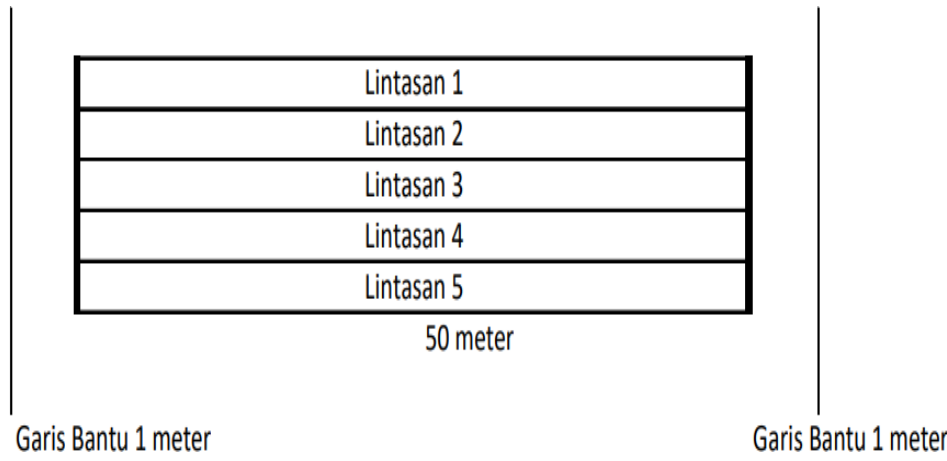
Sistem gugur (race).

d. Cara Bermain Beregu Campuran 5orang dan Beregu Campuran 3orang

- Seluruh peserta dikelompokkan atau dibagi dalam seri. Setiap seri maksimal 5 regu sesuai dengan jumlah lintasan (d disesuaikan dengan jumlah regu peserta).
- Selanjutnya diadakan undian untuk menentukan lintasan masing-masing regu, dan untuk menentukan urutan pemberangkatan dalam perlombaan. Undian sebaiknya dilakukan pada Technical Meeting.
- Sebelum perlombaan dimulai, semua peserta dari masing-masing regu berdiri di samping kiri terompahnya. Ujung depan terompah diposisikan dibelakang garis start.
- Aba-aba dalam perlombaan diberikan oleh juri pemberangkatan adalah : “ **bersedia.... , siap. .. , ya** “ (peluit dibunyikan atau bendera dikibarkan).

- Pada aba-aba “ bersedia “ seluruh peserta berdiri di atas terompah panjang masing-masing, dengan jari-jari kaki masuk ke dalam setengah lingkaran sabuk terompah, dengan berpegangan satu sama lain pada bahu atau pinggang. para peserta wajib memakai sepatu olahraga.
- Aba-aba “ siap “ peserta konsentrasi untuk melakukan jalan.
- Aba-aba “ ya / peluit “ dibunyikan atau bendera di kibarkan, seluruh regu peserta berjalan atau berlari secepat-cepatnya menuju kearah 50 meter pertama. Setelah ujung belakang lewat garis, balik dengan mengangkat terompahnya keatas bukan memutar kearah samping kanan atau kiri, ujung terompah diletakan dibelakang garis dan jalankan oleh regu yang satunya kearah awal jalan atau garis finish.
- Pada saat berjalan, petugas lintasan berada di kanan dan kiri luar garis
- lintasan peserta dengan mengangkat bendera warna hijau sebagai tanda peserta berhasil melewati garis hakim garis pertama dan melanjutkan ke 50 meter pertama. Jika peserta kakinya keluar dari terompah dan menginjak tanah dinyatakan diskualifikasi , dengan mengangkat bendera merah keatas.
- Regu dianggap sah, apabila peserta terompah ujung bagian belakang melewati garis finish dengan tidak ada kesalahan selama dalam perjalanan.
- Peserta dianggap gugur apabila :
 - Tidak berhasil mencapai garis finish
 - Menginjak lintasan peserta lain.
 - Dengan sengaja mengganggu peserta lainnya.
 - Terjatuh dengan salah satu anggota tubuh melewati lintasan peserta lainnya
 - Salah satu kaki atau kedua kaki menginjak tanah, artinya satu kaki atau kedua kaki tidak ada kontak dengan terompah
 - Terompah rusak di tengah jalan.

e. Gambar Lapangan



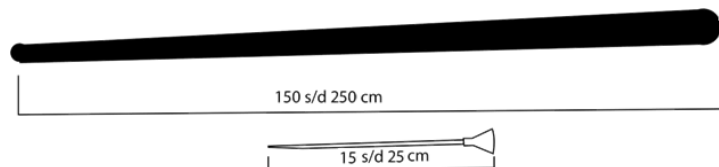
4. SUMPITAN

Sumpitan merupakan olahraga tradisional dengan menggunakan alat sumpit dan anak sumpitan. Sumpitan dikenal sebagai alat berburu yang digunakan untuk memburu binatang di hutan. Batang sumpit terdapat lubang memanjang untuk jalannya anak sumpit. Anak sumpit ditembakkan ke arah sasaran dengan cara meniup sekuat-kuatnya anak sumpit yang ada di pangkal sumpit.



a. Perlengkapan

- Sumpitan Terbuat dari kayu, bambu, peralon atau logam (besi Stainles atau aluminium) dan panjang 150 - 250 cm.
- Damak/ anak sumpit 15 s.d 25 cm.
- Target sumpit sasarannya berdiameter 60 cm dengan penghitungan point 1-10 dalam setiap lingkarannya. Lingkaran terbesar mendapatkan point 1 (satu) dan paling terkecil mendapatkan point 10 (sepuluh).



b. Sistem Pertandingan

Sistem Rangking.

c. Cara Bermain

Kategori Beregu:

- Sebelum perlombaan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang di petugas Perlombaan.
- Peserta berkumpul di pemanggil Pemain.
- Peserta memasuki lintasan sesuai dengan panggilan dari pemanggil atlet dan berada di lintasan sesuai dengan bagan perlombaan.
- Perlombaan menggunakan sistem beregu 4(empat) orang dengan cara Bergantian.
- Sebelum perlombaan dimulai dalam seri, seluruh anggota regu dikumpulkan pada garis menyempit .Tentukan pemain 1 s.d 4, kemudian jelaskan aturan perlombaan.
- Dalam satu tim terdiri dari 4 orang pemain dan setiap pemain memegang damak sebanyak 5 damak untuk di tembakkan ketarget.
- Pada saat pertandingan dimulai semua pemain sudah berada di depan sasaran dengan jarak target yang sudah di tentukan
- Lalu wasit memberikan aba-aba **bersedia, siap** dan membunyikan **peluit**, ketika peluit dibunyikan setiap pemain melakukan tembakan selama 2 menit. Setelah 2 menit wasit meniup peluit kembali tanda tembakan sudah selesai. Dan dilanjutkan pada Pemain berikutnya
- Pemain pertama melakukan tembakan 5 damak selama 2 menit, setelah selesai maka juri lintasan dan pencatat nilai serta pemain menuju target sasaran untuk menghitung jumlah skor yang didapat.

- Pemain ketiga melakukan tembakan 5 damak selama 2 menit, setelah selesai maka juri lintasan dan pencatat nilai serta pemain menuju target sasaran untuk menghitung jumlah skor yang didapat.
- Pemain keempat melakukan tembakan 5 damak selama 2 menit, setelah selesai maka juri lintasan dan pencatat nilai serta pemain menuju target sasaran untuk menghitung jumlah skor yang didapat.
- Setelah semua selesai hasil perlombaan dilaporkan kemeja panitia untuk di hitung pemenang pertandingannya.

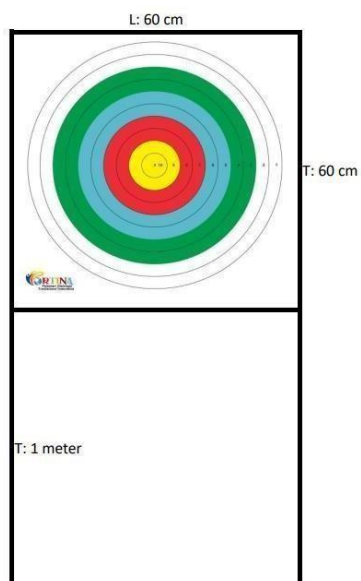
- **Penentuan Pemenang**

Banyak anak sumpitan yang digunakan dalam satu orang adalah 5 (lima) buah. Jadi nilai dihitung berdasarkan jumlah poin keseluruhan yang didapat dari 4(empat) orang dalam 1 tim. Hasil jumlah keseluruhan dari setiap tim keluar sebagai nilai/point dari tim tersebut. Tim yang mendapatkan nilai terbanyak keluar sebagai pemenang.

d. Gambar Lapangan



Target/Sasaran Sumpitan



5. BOLA GEBOK :

1. Deskripsi

Permainan anak-anak khas Betawi yang dimainkan di lapangan yang terdiri dari tiga sampai lima orang dan seorang wasit. Jenis permainan ini dikenal akrab oleh anak-anak di daerah Ciracas, Pasar Rebo, Jakarta Timur dan di wilayah Jakarta lainnya. Kata "gebok" dapat diartikan sebagai "menimpuk". Sesuai dengan namanya, dalam permainan ini si pemain akan melempar bola sekeras-kerasnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan. Permainan ini mempergunakan bola untuk menggebok yang dibuat dari bahan awalnya daun atau pelepah pisang kering yang digulung-gulung sebesar bola kasti, dan bisa dimodifikasi. Agar bola ini tidak mudah hancur, maka diikat dengan seutas tali.

2. Peraturan :

a. Kostum :

- Memakai jersey yang sama dalam 1 tim (boleh bernomor punggung)
- Bersepatu olahraga, boleh berkaos kaki panjang (diperkenankan memakai shin guard/deker)

b. Nilai / Poin

- Sistem nilai /poin menggunakan rally poin.
- Tim yang bisa gebok target (pitai), poin 1.
- Tim yang bisa gebok tim penyusun, poin 1
- Tim yang bisa menyusun target/pitai, poin 1

c. Rally poin/nilai :

- Ketika semua tim pemain dalam kesempatan gagal gebok target/ pitai maka nilai/poin 1 untuk tim penjaga/lawan, berlaku sebaliknya dan terus menerus sampai waktu babak selesai.
- Jika terjadi nilai sama di akhir babak, akan diadakan tambahan waktu 5 menit untuk menentukan tim yang mendapat poin/nilai terbanyak.

d. Setiap pemain dilarang memperlambat waktu permainan dengan cara apapun,termasuk memainkan bola diluar lapangan,maka wasit berhak menegur 1 x, jika masih dilakukan poin/nilai akan dikurangi 1, berlaku seterusnya dalam babak.

e. Setiap tim diberikan waktu untuk gebok target paling lama 2 menit

f. Waktu permainan normal 10 menit x 2, istirahat 5 menit.

g. Jumlah pemain 5, cadangan 2 orang.

h. Pergantian pemain tiap babak hanya 1 x, pemain yang diganti tidak bisa mengganti dan bermain kembali, tetapi jika sesuatu hal dan dipastikan oleh tim medis atau panitia bahwa pemain benar cidera maka pemain terganti boleh bermain kembali.

i. Bentuk pelanggaran berat (oleh pemain dalam permainan yang sengaja dan sadar berlaku hukuman.

j. Peringatan 1, 2 oleh wasit.

k. Pengurangan poin 1, dan seterusnya akumulasi setiap pelanggaran.

l. Saat permainan wajib disediakan 4 bola cadangan pada satu titik disekitar lingkaran dengan jarak ± 1 meter sebagai antisipasi bola hilang, Definisi bola dinyatakan jauh atau hilang yaitu ketika bola menggelinding melewati tanda atau bendera yang berjarak 10 m dari lapangan.

m. Pemain saat menyusun target/pitai tidak diperbolehkan duduk atau berbaring dan harus menyusun dalam lingkaran tengah,tidak boleh dibawa lari.

n. Gebokan dianggap sah jika dilakukan dari luar garis lingkaran.

- o. Tim yg berhasil memperoleh 1 poin (mampu menyusun pitai/target,atau mampu gebok tim penyusun)berhak untuk memulai permainan selanjutnya sebagai tim pemain/gebok.

3. Cara Bermain

- a. Dimainkan di lapangan berbentuk bulat dengan diameter kurang lebih 8 meter atau dikondisikan sesuai tempat dan kesepakatan, dengan bulatan kecil ditengah ukuran menyesuaikan target yang di susun sebagai sasaran sebagai awal mulai permainan.
- b. Dimainkan secara bertim berjumlah 5 orang dan seorang wasit dan pembantu wasit serta petugas pencatat poin atau nilai.
- c. Setelah diundi, regu pemain diberi kesempatan untuk tiap pemain melempar atau menggebok bola ke target sasaran yang berada di tengah lingkaran satu kali lemparan, jika semua pemain gagal menggebok sasaran maka terjadi pergantian menjadi regu penjaga, dan begitu seterusnya.
- d. Target/pitai yang roboh dianggap sah adalah lebih dari 4 target/pitai, jika roboh hanya 1-4 maka disusun kembali, dilanjutkan oleh pemain selanjutnya jika masih ada pemain yang belum bertugas.
- e. Jika dalam kesempatan melempar target salah satu orang tim pemain berhasil merobohkan target dan berhak mendapat 1 poin, selanjutnya dengan segera dan secepatnya seluruh anggota tim penjaga berusaha menyusun target,untuk dapat mengakhiri dan mendapatkan 1 poin, dan jika tidak dapat menyusun target atau terkena gebok maka 1 poin untuk tim pemain.
- f. Pada saat tim penjaga berusaha menyusun target, tim pemain berupaya untuk menggebok salah satu dari tim penjaga sebelum berhasil menyusun target, gebokan dinyatakan sah jika mengenai sebagian tubuh yaitu pinggang sampai kaki, termasuk tangan.
- g. Ketika regu jaga terkena gebokan sebelum mampu menyusun semua target kembali utuh, maka regu pemain akan mendapatkan 1 poin, dan melanjutkan permainan dari awal.
- h. Permainan ini dimainkan 2 babak dengan waktu tiap babak 10 menit, dan istirahat 5 menit.
- i. Disediakan beberapa bola cadangan di satu titik lokasi lapangan, mengantisipasi bola rusak atau terlalu jauh keluar lapangan.
- j. Bola jauh atau dinyatakan hilang saat terjadi gebokan apabila lebih dari 10 meter (ditandai tiang bendera), regu pemain boleh mengambil bola cadangan, jika kurang dari 10 meter harus diambil untuk kembali bermain.
- k. Wasit mengamati dan memutuskan apakah gebokan pemain sah atau tidak, dan mencatat perolehan poin, serta mengatur waktu permainan sesuai ketentuan.

4. Alat, bahan dan lapangan

4.1. Alat, Bahan

Bahan yang dibuat menyerupai bola kasti

- a. Target sasaran terbuat dari potongan bambu/kayu berdiameter 8 cm
- b. Bahan bola yang digunakan adalah potongan kain perca yang digulung menjadi bola, dan atau bahan yang lain yang bisa dibentuk menjadi bola serta tidak membahayakan.

4.2. Lapangan

- a. Lapangan berukuran diameter 8 meter
- b. Lebar garis lingkaran lapangan 5 cm
- c. Diameter lingkaran tengah tempat target/pitai 6 cm

5. Gambar Lapangan Bola Gebok

